

## Eksempel på en dags kost med 30 g fibre

1½ skive mørkt rugbrød, 75 g	6 g
2 stk. groft knækbrød	5 g
2 skiver franskbrød	2 g
1 dl havregryn	3 g
3 kartofler	3 g
100 g gulerod	2,5 g
1 dl ærter	4 g
1 æble	2 g
1 appelsin	2 g
<b>I alt ca.:</b>	<b>30 g fibre</b>